

# ほけんだより 12月

令和7年度（2025年度）12月号

大阪市立加美中学校 保健室 NO. 9



先月はインフルエンザによる出席停止が多く、学校全体で体調を崩す人が目立ちました。テストを終えて一段落した今、さらに疲れが出て体調を崩しやすくなるので注意が必要です。

12月は、みなさんが楽しみにしている校外学習やスポーツ大会がありますね。クラスみんなで楽しく参加できるよう、日頃の感染症予防、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。毎日の小さな積み重ねが、健康を守ることに繋がります。

## シーズン到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p><b>こまめにうがい・手洗い</b></p>	<p><b>バランスのよい食事</b></p>	<p><b>しっかり睡眠</b></p>
<p><b>気温に合わせて衣服の調節</b></p>	<p><b>肌着をきちんと着る</b></p>	<p><b>部屋の換気をする</b></p>
<p><b>人混みを避ける</b></p>	<p><b>適度に運動</b></p>	<p><b>ストレス発散</b></p>

## からだ あたた 体を温めよう!



## だれ 誰かに聞いてほしいことがあるときは...

心がしんどい時、悩みを聞いてほしい時に、相談できる場所があります。ひとりで悩まずに、ぜひ活用してみてくださいね。



でんわそうだんまどぐち 電話相談窓口	でんわばんごう 電話番号	つながる時間 つながる時間
<b>チャイルドライン</b> 18歳までの子どものための無料相談窓口です。ちょっとしたことでも、おしゃべりしたいだけでも、気軽にかけることができます。	☎0120-99-7777	まいにち 毎日16:00～21:00
<b>いのちの電話</b> 生きるのがつらい人の相談電話です。苦しい気持ちを一人を抱えずに話してみてください。	☎0120-783-556	まいにち 毎日 16:00 ～ 21:00 （毎月10日は 8:00～ 翌11日8:00 まで）
<b>24時間子供SOSダイヤル</b> いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、いつでもすぐに相談できます。	☎0120-0-78310	ねんじゅうむきゅう 年中無休24時間対応
<b>こども相談センター 《こども専用》</b> 学校生活での困りごとを相談できます。	☎06-4301-3140	月～金 9:00～19:00 （祝日・年末年始を除く）
<b>こども相談センター 《保護者専用》</b> お子様の学校生活での困りごとを相談できます。	☎06-4301-3141	月～金 9:00～19:00 （祝日・年末年始を除く）



## 保護者の方へ

本年はご家庭での健康観察をはじめ、本校での保健活動にご協力いただきありがとうございました。

12月の学期末懇談で、今年度の定期健康診断の結果をお知らせいたします。学級担任より配布する予定です。「要受診」となっているものについては、専門医への受診の目安としていただけたらと思います。

来年もよろしく願いいたします。



もうすぐ冬休みがやってきますね！お出かけの予定がある人、おうちでゆっくり過ごす人、受験勉強を頑張る人…。それぞれ、色々な過ごし方をしたいと思います。

そんな冬休みですが、ついつい起きる時間が遅くなったり、夜更かしをしてしまったりと、生活リズムが乱れやすくなりますよね。すると、体のエネルギーが弱くなり、感染症にかかりやすくなってしまいます。

そこで、冬休みに関するすごろくを作ってみました！冬休み中、みなさんが健康に過ごすことができる方法を考えながら、ぜひ家族や友達と遊んでみてくださいね！



【用意するもの】サイコロ、こま(消しゴムなどでの代用もOK)

